



# ことぶき号



第51号 (2019年6月)

## コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32  
TEL 88-3111 FAX 87-0538  
平日 8:30~18:30 (日曜定休)  
土祝 9:00~18:00

## 梅雨と病気 『水毒』にご注意！



### 『水毒』ってなに？

私達が飲み物や食事から摂った水分を、汗や尿から排泄されず体内に残してしまうことを『水毒』といいます。むくみや冷え、肥満、肌荒れなど、身体に様々な悪影響を引き起こします。

美容や健康のために、毎日たくさんの水を摂り過ぎていませんか？自分の水分排泄が追い付いていないと、余分な水分が溜まり、かえって健康を損なう事があります。また、筋肉量が少ない人は体液が冷えて循環が悪くなり、水毒症状を起こしやすいです。



## 水毒を改善するための養生法

### 水分は唾液と混ぜながら飲む

冷たい飲み物をゴクゴク飲むと、胃腸が冷えて余分な水分が溜まりやすくなります。水分は少しずつ口に含み、クチュクチュ唾液を混ぜながら飲むことが大切です。脱水を予防するために、特に高齢の方は寝る前と起床時に一口水分を摂るようにしましょう。



### ぬるめのお風呂でじっくり汗をかく

ジメジメした梅雨は体内もジメジメに…。食欲不振やだるさ・憂鬱な気分の原因になります。じっくり汗をかいて余分な水を出し、水分の代謝を良くしましょう！



### 深呼吸をしよう

梅雨は低気圧+高温多湿により酸素不足を起こし、頭がぼーっとしたり疲れや痛みなどの不調が起きます。こまめに深呼吸をして酸素を体に取り込みましょう！

### エアコンはドライ(除湿)で

ジメジメ蒸し暑い・息苦しいと感じたら、部屋の湿気をとりましょう。『冷房』で温度を下げるよりも『ドライ』(除湿)で湿度を下げた方が快適に感じます。

気になる症状がありましたら  
ご相談ください！



# 食生活習慣、わかっていてもなかなか養生が出来ない…

そんな方へ

## 良月幸良! 酵素断食がおすすめです!

『酵素断食』とは、食事を酵素水に置き換え、日常生活に必要なエネルギーを摂取しながら行う健康法のことです。一定期間、胃腸の負担となる固形物を摂らないことで、老廃物を体から排除し、日ごろ働き続けている体に休息を与えます。



**酵素水**  
『クオリ酵華』  
50ml ¥800 1回分  
900ml ¥8,000 (税別)

	効果の出方									早い	
	朝・昼・夜のいずれか1回			朝・昼・夜のいずれか2回			3食とも				
食事を抜いて酵素に置き換える											
酵素+少な目の食事											
											効果の出方

上記の方法で、多くの方の体調がスッキリを実感されています  
不思議と空腹感がなくなるので、ダイエットにもおすすめ!

1つでも当てはまる方必見!

いろいろ試したけど、続かないし効果が出なかった!

疲労がひどく、体調を崩しやすい

ポッコリ下腹を改善したい!

食生活が乱れ、肌トラブルが気になる

体内浄化(デトックス)をして体の中をキレイにしたい!

## なぜ、酵素水を飲み、食事を減らしたり置き換えたりすると良いの?

胃腸を休めながら  
栄養を吸収

酵素は消化済みのクリーンなエネルギーなので、胃腸に負担を一切かけず栄養を吸収することが出来ます。また、醗酵食品なので腸内細菌も元気に。

肝臓が本来の働きを取り戻す

クリーンなエネルギーなので肝臓で解毒する必要がなく、肝臓の負担が減り本来の力に戻り、血液が浄化されます。

腎臓が本来の働きを取り戻す

血液がきれいになると、血液のろ過器官である腎臓の負担も減り、本来の働きを取り戻すことが出来ます。

全身の調子が整ってくる

全身の細胞にきれいな血液、酸素や栄養を届けることが出来ます。

からだスッキリ♪



『水毒』のある方はドロドロ血になりやすく  
6~8月は脳梗塞が一番多い時期となります  
(ドロドロ血による詰まり)



## サラサラ血の鍵は“赤血球変形能”!

私達の命の源である酸素と栄養素は、血液中の『赤血球』が運び屋となり、全身の細胞へ送り届けられます。この赤血球は血管の太さよりも大きいため、細い毛細血管を通る時にはさまざまな形に変わって通り抜けることができます。これを“赤血球変形能”といい、生活習慣病や加齢に伴い硬くなり変形できなくなると、毛細血管を通り抜けることができず詰まってしまうのです。



赤血球が柔らかいほど  
血管内をサラサラ流れる  
ことができます!

レオピンは“赤血球変形能”を高めて  
血液を体の隅々まで流してくれます!



高コレステロール低下作用      動脈硬化の予防効果      解毒機能の賦活作用

抗ストレス抗疲労効果

ボケ防止と老化防止効果

免疫調節作用      胃腸障害改善効果      新陳代謝促進効果

悪玉コレステロールの酸化抑制

熟成にんにく抽出液(レオピン)  
9つの有効作用

レオピンは、人間が本来持っている治そうという力…自然治癒力を高めるお薬です。これを“基礎薬”といい、病院のお薬を飲んでいても大丈夫です。レオピンの本当の良さは、毎日コツコツと飲んでいるとわかります!





# コトブキ薬局 今月のお知らせ

今年は早めの梅雨入りとなりました。

気温が上がると冷たい飲み物をとる回数が増えますが、梅雨時は湿度も高く、体の水分調節が難しい時期です。水分の摂り過ぎには十分注意してくださいね。毎日の元気薬『レオピン』は梅雨時特有の倦怠感を軽減してくれます。体調を万全にして夏本番に備えましょう！

梅雨も  
元気に！



日	月	火	水	木	金	土
6/9	10	11	12 健康体操 ダンベル 体脂肪測定	13 便秘・ダイエット 相談日	14	15
16 定休日	17	18	19	20	21	22
第2弾！！ 認知機能&筋力測定会						
23 定休日	24	25	26 健康体操 ダンベル 体脂肪測定	27 便秘・ダイエット 相談日	28	29
30 定休日	7/1	2	3	4	5	6
☆七夕期間☆ 店内の笹の葉に 願いを書いた短冊を吊るそう♪						
7 定休日			10 健康体操 ダンベル 体脂肪測定	11	12	13

当店は、健康相談のほか処方せん受付や在宅相談も行っております。  
また、商品の配達・地方発送も承ります。お気軽にご利用ください。



今月の  
ことぶき  
NEWS

今年も七夕の季節がやってきました。

コトブキ薬局では毎年、笹の葉を飾り、みなさんに短冊に願い事を書いていただき吊るしています。

私がここ数年で書いた願い事は、「結婚できますように」「ピアノが上手くなりますように」でした。

叶える目的があるって素晴らしいことですね！

石塚（乾） 美智子



今年は何の願い事を書こうかな？